

REACH 聯盟、糖尿病與您的關係

如果您的健康狀況不如預期，您並不是唯一的案例。美國的糖尿病患者人數越來越多，在少數族裔的社區中尤其如此。

身為糖尿病患者，您必須為自己設計全新的健康生活方式。每一天都會帶來之前沒有的感受和挑戰，您必須學著管理這一切。好消息是，您不必孤軍作戰。

REACH 聯盟希望您能夠成功享有完整而活躍的生活。如果您有糖尿病、或懷疑自己有糖尿病，或者有親友得了糖尿病，我們希望您知道這裡有一個提供支援的社區。

請參看本小冊背面的電話，只要致電參與 REACH 的機構之一，您也可以成為能協助您的小組的一員。



REACH 參與機構

這些機構中的員工可以協助您或親友良好地控制糖尿病。

非裔美籍社區：

Center for MultiCultural Health (多種族文化健康中心)

(206) 461-6910, 分機 218;

cmch@cschc.org

亞裔美籍/太平洋島嶼族裔社區：

International Community Health Services (國際社區健康服務)

206-788-3644 (Chinese)

206-788-3673 reach@ichs.com (English Only)

西班牙裔/拉丁美洲社區：

SeaMar Community Health Centers (SeaMar社區健康中心)

(206) 764-4700 ext. 6110; reach@seamarchc.org

贊助資金來自 Centers for Disease Control and Prevention (疾病控制及預防中心)。本資訊可用不同形式提供。

Administered through



 City of Seattle  King County

(206) 296-7621

This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant# U50/CCU022163-01
Available in alternate formats.



REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

糖尿病保健及預防

CHINESE

www.metrokc.gov/health/REACH



REACH 是什麼？

REACH 代表「從種族基礎提昇社區健康狀況」。我們合力消除由於糖尿病而引起的健康差異。我們的目標對象是景郡的非裔美籍、亞裔美籍/太平洋島嶼族裔和西班牙裔/拉丁美洲社區。

使命陳述

REACH 聯盟的使命在於降低少數族裔所遭遇的糖尿病健康狀況差異。我們透過有力的合作夥伴，利用景郡中所有適合的社區資源，支持和增強個人、家庭和社區體系，創造長期持久性的方法，預防和控制糖尿病。



您是高危險族群嗎？

很多人已有糖尿病而不自知。當年紀增長及活動力降低時，人可能會發胖及/或血壓越來越高。如果對以下的問題您有任何答案是肯定的，您患上糖尿病的危險可能就比較高：

- ❖ 您的家人是否有糖尿病歷史？
- ❖ 您的血壓是否在 130/85 或以上？
- ❖ 您是否是非裔美籍、西班牙裔/拉丁美洲裔、亞裔美籍或太平洋島嶼族裔？
- ❖ 您在懷孕期間是否得過糖尿病？
- ❖ 您的新生兒出生時是否超過 9 磅(約4公斤)重？

糖尿病的徵兆

如果您有糖尿病，您可能會注意到身體感覺有些變化。您有下列的任何一種症狀嗎？如果答案是肯定的，請馬上打電話給您的醫療保健專屬機構。

- ❖ 越來越容易覺得口渴
- ❖ 尿頻
- ❖ 常常覺得疲倦
- ❖ 視線模糊
- ❖ 手腳有刺痛或麻木感
- ❖ 瘡傷長久不癒
- ❖ 越來越容易覺得腹餓
- ❖ 無緣無故體重降低
- ❖ 性生活的問題
- ❖ 陰道感染

請記住，越早發現您有糖尿病，您就可以越早學會如何控制病情。如果不接受治療，糖尿病可能會對眼睛、肝臟、腎臟、心臟和四肢造成永久性的損害。



REACH 提供下列各項協助：

- ❖ 教育課程
- ❖ 自我管理課程
- ❖ 互助小組
- ❖ 案例協調

這些活動可以幫助您：

- ❖ 控制糖尿病
- ❖ 改善飲食
- ❖ 學習如何挑選食物
- ❖ 學習如何保持健康
- ❖ 得到親友的支援
- ❖ 參與分享感受和體驗的小組
- ❖ 透過醫療保健專屬機構提供更好的糖尿病照顧